

日	曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質	脂質	食塩相当量
		主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	Kcal	g	g	g
8/31	月	カレーピラフ	牛乳	セルフのひまわりライス なつやさいのミネストローネ	ツナ ギゆうにゆう とりにく だいず ぶたにく ベーコン	こめ おおむぎ ラード でんぷん じゃがいも こめこ あぶら さとう	コーン たまねぎ キャベツ ブロッコリー にんにく なす かぼちゃ トマト	618	25.3	18.8	1.9
9/1	火	むぎごはん	牛乳	【食育の日献立： 災害にそなえよう】 ツナとコーンのカレー 乾物サラダ	ぎゆうにゆう ツナ だいず ひじき	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも カレールウ こめこ ごま ごまあぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト コーン きゅうり きりぼしだいこん	607	21.6	17.3	1.7
2	水	まるパン	牛乳	ハンバーグの ケチャップソースかけ フレンチマカロニサラダ クリームスープ	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく だいず ベーコン いんげんまめ とうにゆう	コッペパン ラード あぶら さとう こめこ マカロニ じゃがいも	たまねぎ ピーマン きゅうり キャベツ コーン にんじん しめじ ブロッコリー	582	26.5	19.2	2.8
3	木	ごはん	牛乳	ししゃものりマヨやき タマナーチャンプルー もずくとオクラのみそしる	ぎゆうにゆう ししゃも あおのり ツナ たまご あつあげ もずく みそ	こめ マヨネーズ あぶら さとう ごま じゃがいも	にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ オクラ	617	24.7	22.1	2.0
4	金	ごはん	牛乳	あつやきたまご ごまずあえ とうふのうまに	ぎゆうにゆう たまご ぶたにく とうふ	こめ さとう ごま あぶら でんぷん ごまあぶら	もやし にんじん ほうれんそう しょうが にんにく たまねぎ なす メンマ ピーマン	612	27.5	18.9	1.9
7	月	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメンスープ くきわかめの ちゅうかあえ ウインナーとコーンの こめこむしパン	ぎゆうにゆう ぶたにく なると みそ くきわかめ とうにゆう ウインナー	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら こめこ マヨネーズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし にら キャベツ きゅうり コーン	638	25.6	17.8	2.3
8	火	ごはん	牛乳	ちくわのおかかマヨやき きりぼしだいこんの ソースいため じゃがいものカレーそぼろに	ぎゆうにゆう ちくわ かつおぶし さつまあげ ぶたにく だいず あつあげ	こめ マヨネーズ あぶら じゃがいも カレールウ さとう でんぷん	にんじん キャベツ きりぼしだいこん ピーマン たまねぎ こんにやく さやいんげん しょうが	642	23.7	18.7	2.0
9	水	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 さんまのからあげ あまずソース もやしのナムル なだちやさいの みそワントンスープ	ぎゆうにゆう さんま ぶたにく なると とうふ みそ	こめ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ワンタン	にんじん コーン こまつな もやし たまねぎ なす オクラ	634	24.2	22.8	1.7
10	木	むぎごはん	牛乳	セルフのビビンバ ちゅうかふう たまごスープ	ぎゆうにゆう ぶたにく だいず とうふ かまぼこ たまご	こめ おおむぎ あぶら ごま さとう でんぷん ごまあぶら じゃがいも	にんにく きりぼしだいこん しらたき にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし コーン	591	25.4	19.2	1.8
11	金	ごはん	牛乳	あじのみそやき ごまあえ にくじゃが	ぎゆうにゆう あじ みそ ぶたにく あつあげ	こめ さとう ごま じゃがいも こめあぶら	しょうが にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ こんにやく さやいんげん	610	29.8	17.5	1.8
14	月	ゆでうどん	牛乳	カレースープ あおのりポテトサラダ ごまめ	ぎゆうにゆう ぶたにく あぶらあげ あおのり いりだいず	ゆでうどん カレールウ でんぷん じゃがいも ハエッグマヨネーズ さとう ごま	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう キャベツ コーン	667	28.2	21.3	1.7
15	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さめのからあげ ごまケチャップソース こんぶあえ なだちやさいののっぺいじる	ぎゆうにゆう さめ しおこんぶ ちくわ やきどうふ	こめ こめこ でんぷん あぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが ほうれんそう もやし にんじん なす こんにやく ほししいたけ オクラ	608	27.8	16.7	1.9
16	水	こめこパン	牛乳	チョコクリーム オムレツ ラタトゥイユ パスタいり やさいスープ	ぎゆうにゆう たまご ベーコン だいず ぶたにく	こめこパン チョコクリーム あぶら こめこ じゃがいも スパゲティ	にんにく たまねぎ かぼちゃ ピーマン トマト キャベツ にんじん しめじ ブロッコリー	596	27.3	20.9	2.4
17	木	ごはん	牛乳	ホイコーロー ローストポテト ちゅうかふうスープ	ぎゆうにゆう ぶたにく みそ あつあげ なると	こめ ごまあぶら さとう じゃがいも でんぷん はるさめ あぶら	にんじん キャベツ ピーマン にんにく たまねぎ ほうれんそう	609	25.9	17.5	1.8
18	金	ごはん	牛乳	【まごわやさしい献立】 さばのしょうがに あおだいずと わかめのあえもの ごまみそしる	ぎゆうにゆう さば あおだいず わかめ みそ	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも ねりごま ごま	だいこん しょうが にんじん キャベツ たまねぎ なす えのきたけ ほうれんそう	618	27.8	21.7	1.9
24	木	ごはん	牛乳	あつあげのごまだれがけ なますかぼちゃのいために ぶたにくと なすのみそしる	ぎゆうにゆう あつあげ さつまあげ ぶたにく だいず みそ	こめ ごま さとう でんぷん あぶら ごまあぶら じゃがいも	にんじん もやし なす なますかぼちゃ さやいんげん たまねぎ	590	23.5	18.2	1.7
25	金	ごはん	牛乳	【十五夜献立】 てづくり まんげつつくね にんじんきんぴら めぎすのだんごじる	ぎゆうにゆう ぶたにく おから ひじき みそ くきわかめ さつまあげ めぎす あつあげ	こめ パンこ でんぷん ごまあぶら あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ えのきたけ しょうが にんじん メンマ こんにやく さやいんげん ごぼう ながねぎ	618	27.6	18.5	1.9
28	月	むぎごはん	牛乳	ちゅうかあんかけライス いわしのカリカリやき ごまじょうゆあえ	ぎゆうにゆう ぶたにく なると いわし	こめ おおむぎ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう じゃがいも パンこ げんまい ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ メンマ キャベツ ピーマン もやし こまつな コーン	601	24.5	17.0	1.9
29	火	ごはん	牛乳	ぶたにくのスタミナいため あおのりローストポテト キャベツのみそしる	ぎゆうにゆう ぶたにく みそ あおのり あつあげ だいず	こめ あぶら さとう じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ にら キャベツ えのきたけ オクラ	626	26.3	19.6	1.6
30	水	カレー むぎごはん	牛乳	なだちやさいのハヤシライス わかめのサラダ とうにゆうパンナコッタ	ぎゆうにゆう ぶたにく わかめ とうにゆう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう ハヤシルウ ごま	しょうが にんにく たまねぎ なす トマト かぼちゃ もやし きゅうり にんじん いちご	637	21.7	16.9	1.8

一食平均エネルギー：616 Kcal

たんぱく質：25.8 g

脂質：19.0 g

食塩：1.9 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。ご了承ください。